

CITY OF BLOOMINGTON
Latino Programs
and Outreach

Boletín Comunitario

FEBRERO 2022

Vacuna contra COVID-19

**No es cuestión de fe.
No es cuestión de creencias.
No es cuestión de esperanza.
Ni siquiera es cuestión de suerte.**

**Es cuestión de ciencia
y te puede salvar la vida.**

¡Vacunate!



Servicios de preparación de impuestos GRATIS

Por United Way of Monroe County

SERVICIO DE PREPARACIÓN DE IMPUESTOS

SITIO EN ESPAÑOL EN BANNEKER

930 W. 7th St. Bloomington

Para hacer una cita, llame al (812) 349-3860

febrero 3 - abril 14 (Llamar para hacer una cita.)

Jueves: 5 - 8 pm

Si usted recibió menos de \$58,000 en ingresos, puede rendir su declaración de impuestos,

¡SIN COSTO ALGUNO!

¡Rápido! ¡Certificado! ¡Gratis! Nuevo este año: una herramienta de elegibilidad en línea para ayudarlo a determinar en minutos si califica para usar nuestro servicio gratuito de impuestos. Para encontrar la herramienta de elegibilidad, conocer las calificaciones del EITC, ver las fechas y horas de los sitios gratuitos de preparación de impuestos, descargar una lista de verificación de preparación de impuestos y mucho más, ¡visite www.MonroeUnitedWay.org/FreeTaxes hoy!

La organización United Way se une con varias otras organizaciones comunitarias para ayudar a los residentes locales a retener más de sus ingresos. El Servicio de Impuestos ofrece la preparación gratuita y la presentación electrónica de las declaraciones de impuestos federales y de Indiana para los residentes de ingresos bajos y moderados. ¿Trabajó en el 2021? Usted puede tener derecho a un máximo de \$6,660 a través del Crédito por Ingreso del Trabajo (EITC).

Por favor traiga la información requerida:

- Identificación con foto válida para el contribuyente y su cónyuge.
- Tarjetas de Seguro Social (o su ITIN, su Número de Identificación Personal del Contribuyente) y fechas de nacimiento para usted, su cónyuge y sus dependientes.
- Todos los formularios W-2, W-2G, 1099 y comprobantes de beneficios del Seguro Social y cobros por desempleo relacionados con los ingresos recibidos durante el año fiscal más reciente.
- Si presentará una declaración conjunta, ambos cónyuges deben estar presentes para firmar los formularios requeridos.
- Los Formularios 1095-A, B, o C (Declaraciones del Affordable Health Care).

Información adicional que puede ser requerida:

- Si reclamará los gastos del cuidado de menores o dependientes: el nombre, dirección y número de seguro social o EIN (número de identificación del empleador) del proveedor.
- Si recibió pagos de crédito tributario por hijos por adelantado del IRS en 2021, traiga la **Carta 6419**.
- Si reclamará el Indiana Renter's Deduction: el nombre, la dirección y el número telefónico del dueño.
- Si usted es propietario: una copia de su declaración de impuestos sobre bienes inmuebles del condado.
- Cualquier comprobante de impuestos que haya recibido.
- Una copia de sus declaraciones de impuestos federales y de Indiana del año anterior. (Continúe página 5, IMPUESTOS)

Índice:

Editorial.....	p2
Crecimiento	p3
Cielito Lindo	p4
Centro Comunal.....	p5
Salud Nueva.....	p6
LaEscuelita.....	p7

Boletín Comunitario

es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad. * Los artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

Josefa Madrigal

josefa.madrigal@bloomington.in.gov
Tel. 812-349-3860 Cel. 812-327-2259
City Hall Building
401 N. Morton Street, Suite 260
Bloomington, IN 47404

Directora: Beverly Calender-Anderson

Diseño: Josefa Madrigal

Portada: Israel Ruz

Gracias a todos nuestros contribuyentes.

La fecha de cierre para recibir material para el mes de abril 2022 es el 15 de febrero

Cuidado Con la Flecha de ~~Amor~~ Tristeza De Cupido

Por Micheal Garza, Consejero del Centro de Crecimiento Humano



El día de San Valentín se celebra cada 14 de febrero en los Estados Unidos y otros lugares del mundo. Dulces, flores e intercambio de regalos entre seres queridos, todo en nombre de San Valentín. El Día de San Valentín puede ser genial para las parejas, pero ¿qué pasa si Cupido no te ha agraciado con una de sus flechas?

El Día de San Valentín puede ser muy difícil para muchos solteros. Es un recordatorio constante de que está solo/a y sin pareja. Esto puede hacer que muchos se sientan deprimidos, especialmente cuando las películas, la música y los comerciales rodean temas de amor para ese día festivo. El Día de San Valentín está destinado a ser un día de alegría y romance, sin embargo, las normas sociales nos han llevado a pasar el día sintiéndonos solos y deprimidos.

Cómo lidiar con la tristeza del día de San Valentín

Hay muchas personas como usted que están luchando contra la depresión del Día de San Valentín, aquí hay algunos consejos para vencer la tristeza del Día de San Valentín y aprovechar al máximo este día festivo.

- ♥ Sea su propio San Valentín y pase el día dándose un capricho con algo que disfrute, incluso piense en invitar a un amigo o familiar.
- ♥ Concéntrese en salidas saludables como la meditación, el yoga, escribir un diario o ir al spa para hacer frente a cualquier sentimiento negativo.
- ♥ Evita compararse con los demás, ya que solo le hará sentir peor: tómese un descanso de las redes sociales para evitar la avalancha de fotos de la pareja esa semana.
- ♥ Aunque el amor romántico puede estar ausente de su vida en este momento, concéntrate en otros tipos de amor en tu vida y tómate un momento para apreciar a las personas que se preocupan por usted.
- ♥ No se lance a una relación ni se esfuerce por encontrar una cita solo para evitar estar soltero/a. Una mala relación e incluso una mala cita pueden dañar su salud mental.

El día de San Valentín también puede ejercer una gran presión sobre las relaciones. La idea de no recibir regalos que sean lo suficientemente caros o significativos domina la verdadera esencia de una relación. A lo largo de los años (y siglos), el Día de San Valentín ha sido una celebración religiosa, un antiguo día ritual y una fiesta comercial. Todo ese cambio significa que el significado del Día de San Valentín es realmente lo que usted quiera que sea. Puede omitir la celebración por completo o expresar su amor y aprecio por las personas en su vida, ya sean compañeros de trabajo, parejas románticas, amigos o familiares.

Si está tratando de averiguar qué hacer en el Día de San Valentín, sepa que no hay reglas. Es una nueva era, y puede celebrar el día del amor como quiera, aunque sea solo a través del amor propio. La sociedad debería tomarse un tiempo de su vida cotidiana para mostrar aprecio por sus seres queridos. Si Cupido no le golpeó con su flecha este año, ¡está bien! No hace falta dinero ni vacaciones para que las personas expresen su amor mutuo. En cambio, cambiemos nuestra "lente de amor" para apreciar y mostrar admiración unos a otros, independientemente de las normas sociales vigentes.



Dr. Francisco Moreno, Internista e Infectólogo del Centro Médico ABC. Egresado de la Universidad de Texas en San Antonio. Jefe de Medicina Interna del Hospital ABC. Miembro del IAS (International AIDS Society).

SÍNTOMAS:

Los síntomas que se han detectado hasta ahora de la variante Ómicron son los siguientes, aunque es importante mencionar que no son determinantes, sino indicadores.

- Fatiga
- Irritación de garganta
- Dolor de cabeza
- Molestias musculares
- Secreción nasal
- Estornudos
- Sudores nocturnos
- Náuseas
- Tos
- Fiebre

¿MÁS INFECCIOSA PERO MENOS LETAL?

• Cada vez hay más evidencias de que la infección por esta variante supone un menor riesgo de hospitalización. Los análisis que llegan de Sudáfrica sugieren un riesgo reducido de hospitalización entre las personas infectadas con ómicron en comparación con las infectadas con otras variantes, en el mismo período de tiempo.

• Además, una vez hospitalizadas, las personas infectadas con ómicron tenían un riesgo reducido de enfermedad grave en comparación con las personas infectadas por delta. Es probable que parte de esta reducción se deba a una alta inmunidad de la población.

• Aunque todavía es difícil determinar

si la nueva variante es menos virulenta o si es efecto de la inmunidad de la población (infecciones previas y vacunación), o por ambas cosas a la vez. En Sudáfrica se notifica un 65 % menos de hospitalizaciones; en Escocia, un 60 %; y en Inglaterra, un 40 %.

• Un reciente informe del Imperial College de Londres concluye que las personas que contraen ómicron tienen una menor probabilidad de necesitar atención hospitalaria en comparación con la variante delta.

¿LAS VACUNAS PROTEGEN FRENTE A ÓMICRON AUN SIN TENER UN TERCER REFUERZO?

• Las personas con dos dosis permanecen protegidas frente a la hospitalización, aunque hayan perdido parte de la protección frente a la infección.

• Probablemente esto es debido a que la mayoría de las vacunas proporcionan una respuesta celular que no se ve afectada por esta variante. También hay datos que demuestran que una tercera dosis de las vacunas ARN mensajero tienen una potente capacidad neutralizante contra ómicron.

¿ÓMICRON INFECTA MENOS LAS CÉLULAS PULMONARES?

• Al menos en modelos celulares y en hámsteres. Es verdad que no tenemos el dato en humanos, pero existen varios trabajos preliminares que sugieren que la variante ómicron se multiplica peor en células pulmonares, lo cual podría ser indicativo de su menor virulencia (aunque habría que comprobar qué ocurre en otros órganos).

• Si antes 1 de cada 100 casos acababa en el hospital, ahora, gracias a las vacunas, son 1 de cada 1000,

pero si aumenta de manera exponencial el número de casos, las hospitalizaciones también aumentarán y colapsará el sistema, como ya estamos viendo. Por eso tenemos que ser muy cautos.

• De todas formas, estas noticias, aunque preliminares, son buenas noticias y nos permiten seguir siendo optimistas.

¿MÁS INFECCIOSA PERO MENOS LETAL?

• Cada vez hay más evidencias de que la infección por esta variante supone un menor riesgo de hospitalización. Los análisis que llegan de Sudáfrica sugieren un riesgo reducido de hospitalización entre las personas infectadas con ómicron en comparación con las infectadas con otras variantes, en el mismo período de tiempo.

• Además, una vez hospitalizadas, las personas infectadas con ómicron tenían un riesgo reducido de enfermedad grave en comparación con las personas infectadas por delta. Es probable que parte de esta reducción se deba a una alta inmunidad de la población.

• Aunque todavía es difícil determinar si la nueva variante es menos virulenta o si es efecto de la inmunidad de la población (infecciones previas y vacunación), o por ambas cosas a la vez. En Sudáfrica se notifica un 65 % menos de hospitalizaciones; en Escocia, un 60 %; y en Inglaterra, un 40 %.

• Un reciente informe del Imperial College de Londres concluye que las personas que contraen ómicron tienen una menor probabilidad de necesitar atención hospitalaria en comparación con la variante delta.

A iniciarse el año 2022, muchos de nosotros decidimos pensar en algunas resoluciones como, por ejemplo, aumentar las actividades físicas, cambiar de trabajo, hacer una cita para una consulta médica, conseguir un nuevo apartamento, cambiar hábitos de alimentación o disminuir el peso corporal entre otras tantas. Hoy te invitamos a observar tus hábitos para descubrir cuales de ellos te impiden llegar a obtener las metas que te hayas propuesto y ver tus sueños realizados en determinado tiempo.



¿Qué es un Hábito? Es una forma de conducta adquirida por la repetición de los mismos actos* Todos realizamos ciertas actividades como un hábito por ejemplo el hábito de tomar agua al levantarnos, el hábito de lavarnos las manos antes de comer. Es una acción que realizo sin el mayor esfuerzo. Así creamos hábitos con las comidas, con las horas de dormir o de levantarnos. Los hábitos de la forma de alimentarnos son muy arraigados y más difíciles de erradicar. Es importante reconocer que la forma de alimentarnos va a tener una repercusión directa en nuestra salud física y mental**. **Por tanto, es recomendable cambiar los hábitos que nos perjudican de manera gradual. Los cambios radicales y repentinos de la forma de comer van a producir un efecto negativo en nuestro organismo.**

Para que un cambio en la forma de comer sea efectivo y duradero hemos de planificar los cambios de manera gradual. Podríamos comenzar por observar que es lo que yo estoy comiendo que no es beneficioso y yo lo sé. ¿Cuántas veces al día estoy alimentando mi cuerpo? ¿De qué tamaño son mis porciones de alimentos en cada comida? Con estos tres hábitos tenemos suficiente para comenzar.



En el Centro tenemos una línea de orientación sobre una forma apropiada de comenzar a cambiar nuestros hábitos. Se te ofrece ayuda para elaborar un plan específico que incluye un enfoque en base a tres elementos fundamentales: REFLEXIONAR, SUSTITUIR Y REFORZAR.

Te invitamos a comunicarte con nosotros al teléfono: 812-355-7513 y por correo electrónico, elcentrocomunal@gmail.com, que con gusto escucharemos tus resoluciones. Te apoyaremos en el proceso de cambiar aquellos hábitos que te impiden tener un peso adecuado y están limitando el disfrutar de tener buena salud.

*El pequeño Larousse Ilustrado 2004. Edición Larousse S.A. México DF Aaron Alboukrek ** Fuente del contenido: Centro

Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. *

IMPUESTOS

Por United Way of Monroe County

(Continúe de página 2, IMPUESTOS)

- Para el depósito directo de su reembolso, debe proveer el número de su cuenta bancaria y el código de identificación bancaria.
- Todos los formularios 1098 relacionados al interés para los préstamos estudiantiles, entre ellos el 1098-T.
- Los gastos educativos por cuenta propia para estudios universitarios (college).
- Cualquier donación a una universidad de Indiana



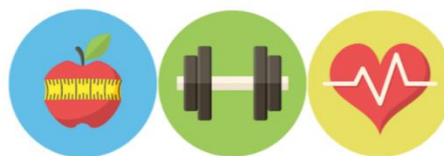
El optimismo está presente con la llegada del nuevo año. Es la oportunidad para empezar nuevos propósitos: algunos son nuevos, otros una tradición que se repite año tras año. En esta última categoría se encuentran varios propósitos concernientes a la salud: me atrevo a decir que a muchos nos suena “perderé peso, dejaré de fumar, haré más deporte”. Si bien gran parte de ellos se manifiestan gracias a las 12 uvas o en otros agüeros del año nuevo, es posible dar un paso extra para que finalmente sean una realidad.

Lo primero es entender que cada actividad en nuestra vida son un conjunto de hábitos. Así pues, **lograr un cambio en la salud es cuestión de adicionar un nuevo hábito, eliminar un mal hábito o ambas situaciones. El éxito radica en pensar intencionalmente con ayuda de varias acciones:**

- 1. ESTABLECE** una meta medible para seguir tu progreso. Ejemplo: Perderé 2 libras de peso cada mes, usaré solo 30 minutos de redes sociales al día.
- 2. PRACTICA:** Todos los hábitos se forman con práctica, así indica Yesid Barrera¹, asesor empresarial y coach. ¿Por cuánto tiempo? Josh Kaufman², tiene una revolucionaria respuesta: 20 horas. Según su investigación es el tiempo necesario para aprender una habilidad y ser bueno (no experto) en ello. Comprométete inicialmente a completar 20 horas de práctica constante.
- 3. ENFOCATE:** Kaufman indica que la clave de aprender en corto tiempo es la práctica deliberada, es decir, enfocarse en la actividad: desde asignar tiempo específico dedicado a ello, recordar hacerlo (recordatorios), eliminar distracciones y barreras, tener todo lo necesario a mano.
- 4. RECOMPENSATE:** Prémiate por ser constante cada cierto tiempo (los primeros 5 días, cada semana). Barrera aconseja que no se debe estar en contacto con aquello a eliminar.
- 5. BUSCA SOPORTE** (en lugar de motivación): busca un grupo de apoyo donde será más fácil sobrepasar barreras junto a otras personas. La mayor barrera es emocional. “Dios espera que actúes primero. No esperes hasta que te sientas poderoso o seguro”³ aconseja Dr. Rick Warren pastor y Estratega global.

Las metas en salud implican varias tareas simultáneas: “Comer sano” Involucra conocer cuales alimentos debes consumir, alejarse de los no sanos y aprender las porciones correctas. Suena abrumador, ¿verdad? Por eso Kaufman recomienda “deconstruir” en habilidades secundarias, esto permite saber cuáles tareas son importantes para lograr un cambio real y enfocarse en esas primero. Quizás sea más importante disminuir los carbohidratos que consumes mediante 1 porción adecuada de harina por comida (1 pan, 2 papas o 1 cucharada de arroz). Eso permitirá realizar un progreso desde el inicio.

En la salud como en la vida, cada meta es un proceso. No hay ningún “producto milagroso” para ser más saludables. Es mejor pensar dos veces ante cualquier método que luzca como tal, puede ser una estafa o riesgo a la salud. El paso extra de construir hábitos saludables garantiza que se hagan realidad y que, además, permanezcan a través del tiempo.



1. *Átrévete a cambiar un hábito. 2015. [video] Directed by Y. Barrera. TEDxUFM (Universidad Francisco Marroquín) Ciudad de Guatemala, Guatemala.: TEDx Talks.*
2. *Kaufman, J., 2013. The First 20 Hours: How to Learn Anything . . . Fast!. 1st ed. Portfolio, pp.27-34.*
3. *Warren, R., 2012. Una vida con propósito: ¿Para que estoy aquí en la tierra? (Purpose Driven Life, The) (Spanish Edition). 2nd ed. Miami, Florida: Editorial Vida, p.175.*

REUNIONES TODOS LOS DOMINGOS - EN ESPAÑOL

11:00 AM

Contacta a Sergio al (812)325-3488, slema@socc.org o Norma al (317)654-9391 - Facebook @IglesiaHispanaSO
2700 E. Rogers Rd. Bloomington, IN 47401 – Puerta #5



IGLESIA HISPANA
SHERWOOD OAKS



-¿Sabías que...

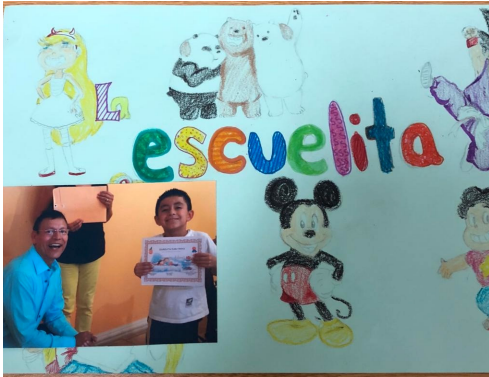
...La Escuelita para Todos abre nuevamente sus puertas?

Hola, les saluda nuevamente Perla Benítez con una excelente noticia: después de casi 2 años de haber suspendido este proyecto por causas ya bastante conocidas, La Escuelita para Todos reanuda sus actividades.

¿De qué se trata este proyecto?

El proyecto consiste en reunir en un salón de clases a personas interesadas en mejorar su uso del español como lengua de origen de sus padres. Esto se logra a través de clases en las que desarrollamos las siguientes habilidades: hablar, leer, escuchar y escribir correctamente el idioma español. Es un proceso que implica tiempo y dedicación, aunque hay que saber ver las muchas ventajas que representa el poder ser bilingüe, como veremos más adelante.

En palabras de Daniel Soto -uno de los fundadores del proyecto- entre los objetivos de este programa está evitar un concepto que se llama "bilingüismo sustractivo", en el que los niños pierden su primer idioma (en este caso el español que hablan sus padres en casa) mientras aprenden un segundo idioma (que en este caso es el inglés que se habla en la escuela y el entorno fuera de casa). Ha quedado demostrado en diversas publicaciones pedagógicas y relacionadas con la enseñanza, que el estudiar formalmente el idioma hablado en casa (español) incrementa la confianza de los niños al desenvolverse en ambientes fuera de su familia y aumenta el aprecio por la historia y la cultura de sus raíces, representada por sus padres y sus familiares en sus países de origen.



Lo sorprendente de estudiar formalmente un idioma -prácticamente cualquiera- y contrariamente a la idea generalizada que se tiene de que se sustituye inadecuadamente un idioma por sobreponer el otro, es que los estudiantes cuyo idioma de estudios y de desenvolvimiento social es el inglés, al estudiar de manera sistemática y ordenada el idioma español, no solo les permitirá mejorar su conocimiento del español y utilizarlo en distintos contextos y ambientes, sino que les permitirá tener una mejor comprensión y desempeño en el idioma inglés.

Como experiencia personal, les comparto que cada vez que estudio un idioma -que puede ser tan diverso o tan cercano al español, como el ruso, o portugués-, mis conocimientos del idioma español mejoran increíblemente, no solo por la cantidad de palabras que aprendo, sino por los diversos usos que les encuentro.

Otra de las ventajas de estudiar español de manera formal es que cuando los alumnos comprenden el valor intrínseco de ser completamente bilingües, cambian su perspectiva del mundo y pueden abrazar su cultura y sus orígenes, al mismo tiempo que valoran la cultura y la historia del país en el que ahora se encuentran y se desenvuelven.

El proyecto La Escuelita para Todos funciona como un puente de comunicación entre los padres y los maestros de la clase, pues trabaja en conjunto con las escuelas primarias del condado de Monroe y bajo la dirección de Patricia Marvin, quien es el enlace entre las familias de habla castellana y el sistema escolar para así lograr que exista una mejor relación padre-niño-educador.

Para informes sobre La Escuelita para Todos, comunicarse con Daniel Soto 812-325-4022, donde con gusto sus preguntas serán atendidas.

Fotos: Cortesía de Daniel Soto M.

Por ahora es todo, ¡hasta pronto!

Perla Benítez

Profesora de idiomas. Tutorías, clases de inglés, español, portugués y ruso para estudiantes a partir de 15 años de edad (secundaria o bachillerato (junior high & high school)), hasta universidad y adultos. Para informes sobre otras actividades académicas, preguntas o sugerencias sobre los temas del Boletín, escriban:

SMS o whatsapp: (808) 260-2502. Messenger de Facebook: <https://www.facebook.com/multi.lateral.1>

Correo: multilateral21@gmail.com



La Comisión de la Ciudad de
Bloomington sobre la
Condición de la Mujer esta

EN BUSCA DE NOMINADOS!

.....
MUJER DEL AÑO 2022

.....
CONTRIBUCIÓN VITALICIA DE TOBY STROUT

.....
LÍDER EMERGENTE

.....
MUJER JOVEN DEL AÑO

Por favor visite

[HTTPS://BLOOMINGTON.IN.GOV/BOARDS/STATUS-OF-WOMEN/WOMAN-OF-THE-YEAR](https://BLOOMINGTON.IN.GOV/BOARDS/STATUS-OF-WOMEN/WOMAN-OF-THE-YEAR)

para hacer una nominación!

CITY OF BLOOMINGTON

Departamento para La Comunidad y La Familia

PO BOX 100
401 N. MORTON STREET, SUITE 260
BLOOMINGTON, IN 47404